



التشخيص الصحي



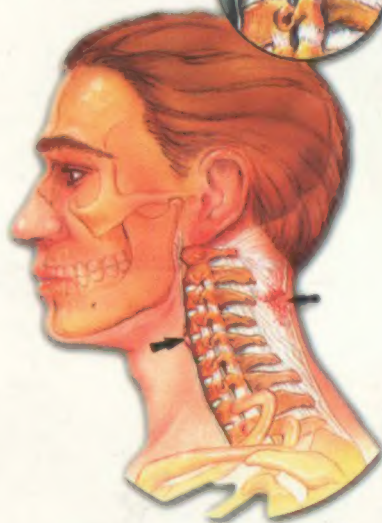
دار القدس للمعلوم

مشكلة اقرأ الثقافة

# آلام الظهر والرقبة...

[www.igra.ablamontada.com](http://www.igra.ablamontada.com)

## مشكلة العصر



إعداد

د. عماد زوكار

بورد عربي في طب الأطفال  
طبيب مشرف في مشفى دمشق  
قسم الأطفال



آلام الظهر والرقبة...  
مشكلة العصر





إعداد  
د. عماد زوكار

بقوة الطبع محفوظة

دار القُدس للعلوم

لِلطِّبَاعَةِ وَالنِّشْرِ وَالتَّوْزِيعِ

دمشق - يرموك - هاتف: ٦٣٤٥٣٩١

فاكس: ٦٣٤٦٢٣٠ - ص.ب: ٢٩١٣٠

[www.dar-alquds.net](http://www.dar-alquds.net)



## مقدمة الناشر

### بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين وأفضل الصلاة وأتم التسليم  
على سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين وبعد:  
فإنه وانطلاقاً من سعيينا في دار القدس للعلوم إلى  
نشر الوعي الصحي والطبي لدى مختلف فئات المجتمع  
نتقدم لقرائنا الأكارم بهذه السلسلة البسيطة والمميزة  
والتي أطلقنا عليها اسم «التثقيف الصحي» آمليين أن  
تزود هذه الكتيبات الإخوة القراء بالمعلومات الأساسية  
التثقيفية في مجال الصحة وأشيع المشاكل المتعلقة بها  
بأسلوب سهل وميسر.

ونشكر جزيل الشكر الأخ الدكتور عماد زوكار الذي  
قام مشكوراً بهذا العمل ليضع لبنة جديدة في بناء  
التثقيف الصحي.



ونسأل الله عز وجل أن يعينه على متابعة هذا البناء  
التثقيفي لتغطية كافة الأمراض والمشاكل التي تهم  
المرضى.

راجين من الله أن يوفقنا دائماً في تقديم الجديد  
والمميز.

والله ولي التوفيق

الدكتور محمود طلوزي

رئيس القسم الطبي

في دار القدس للعلوم



## محتويات الكتاب



9	مقدمة
11	الفصل الأول : لمحة تشريحية عن العمود الفقري
17	الفصل الثاني : الأعراض المرافقة للألم الظهر
21	الفصل الثالث : أنماط ألم الظهر
23	الفصل الرابع : الأشخاص المعرضون لألم الظهر
25	الفصل الخامس : أسباب آلام الظهر
	الفصل السادس : الأعراض والعلامات الإسعافية
37	وطرق التشخيص
41	الفصل السابع : معالجة آلام الظهر
53	الفصل الثامن : آلام الرقبة
61	الفصل التاسع : آلام الظهر عند الحامل
65	الفصل العاشر : الحقائق والخرافات حول ألم الظهر
71	الفصل الحادي عشر : نصائح عامة للوقاية من ألم الظهر
	الفصل الثاني عشر : بعض التمارين الرياضية
79	لتقوية عضلات البطن والظهر
87	الخاتمة
94	المراجع





## مقدمة

يعتبر ألم الظهر واحداً من المشاكل الشائعة التي يعاني منها الكثير من الناس خاصة البالغين، ومعظم الأشخاص حدث لديهم ألم ظهري في وقت من الأوقات. ويعتقد العديد من العلماء أن ألم الظهر هو مرض الحضارة بسبب طبيعة الحياة الحديثة الخالية من النشاط، وطبيعة الأعمال التي تعتمد على الجلوس المديد لساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر أو خلف المكاتب، ويستدل العلماء على ذلك بأن العديد من القبائل البدائية التي ما زالت حتى وقتنا هذا تعيش بعيداً عن المدنية معتمدة على الصيد لا تعرف آلام الظهر ويندر حدوثه بين أفرادها.

يعتبر ألم الظهر السبب الرئيسي للإعاقة عند العمال دون عمر 45 عاماً وتقدر التكاليف الاقتصادية الناجمة عن ألم الظهر (بشكل مباشر أو غير مباشر) بحدود 20 50 بليون دولار سنوياً تشمل تكاليف الرعاية الصحية والإجازات المرضية.

يتكون الظهر من تركيبة معقدة من العظام والأربطة والمفاصل والعضلات والأعصاب، ويمكن لألم الظهر أن ينشأ عن

مشكلة تصيب أياً من هذه البنيات، ويعتبر ألم أسفل الظهر هو الأكثر شيوعاً لأن القسم السفلي من الظهر يحمل معظم ثقل الجسم ويتعرض لضغوط كبيرة خاصة عند الجلوس أو حمل شيء ما أو رفعه.

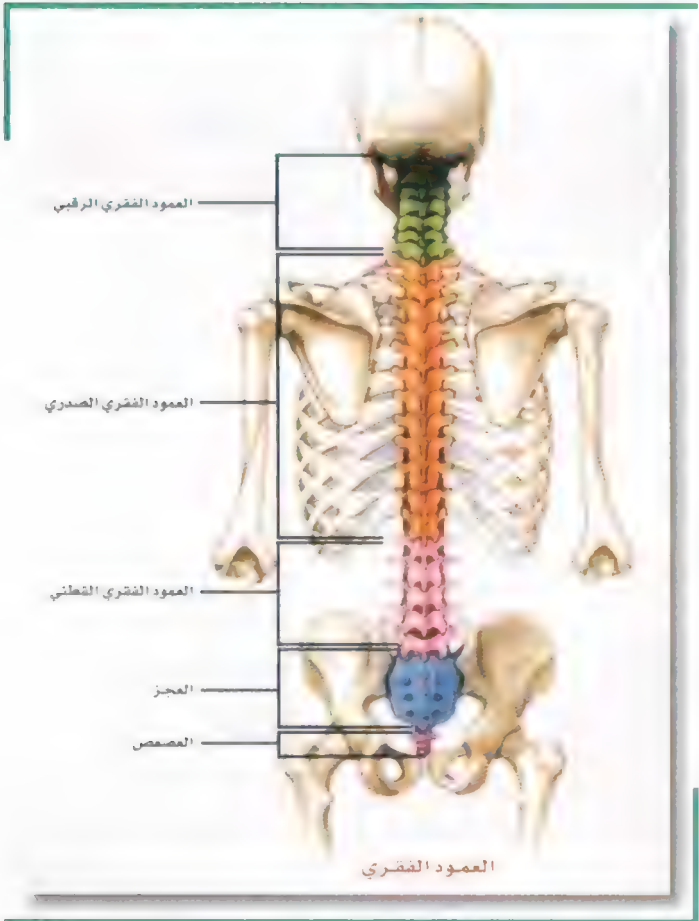
تتحسن معظم حالات ألم الظهر الحاد بالعلاج البسيط خلال شهر واحد، وقد يستمر الألم في حالات قليلة فترة طويلة ويصبح ألماً مزمناً.



## لمحة تشريحية عن العمود الفقري

يتصل العمود الفقري في الأعلى مع الجمجمة وفي الأسفل مع الحوض، وهو يتكون من 24 فقرة متحركة إضافة إلى 7 فقرات أخرى ملتحمة تشكل القسم السفلي من العمود الفقري (العجز والعصعص) ويقسم العمود الفقري إلى المناطق التالية:

1. الفقرات الرقبية وعددها 7 فقرات تشكل الانحناء الرقبى للعمود الفقري حيث تنحني هذه الفقرات بشكل طبيعي للأمام.
2. الفقرات الظهرية أو العمود الفقري الصدري وعددها 12 فقرة ويكون انحناء العمود الفقري في هذه المنطقة نحو الخلف، وتتصل الفقرات الظهرية مع الأضلاع التي تكوّن القفص الصدري.
3. الفقرات القطنية وعددها 5 فقرات وهي تشكل منطقة أسفل الظهر ويكون انحناء العمود الفقري في هذه المنطقة للأمام بنفس جهة انحناء العمود الرقبى.



4. العجز المكون من 5 فقرات ملتحمة مع بعضها مشكلة قطعة عظمية

واحدة مثلثية الشكل تقع تحت العمود الفقري القطني مباشرة.

5. العصعص ويتكون من 4 أو 5 فقرات ملتحمة وهو القسم الانتهائي من

العمود الفقري.

تتكون كل فقرة من جسم الفقرة وهو القسم الأمامي منها ومن بروزات

عظمية عديدة ندعوها النواتئ ترتكز العضلات عليها، ويوجد في مركز

كل فقرة حفرة محمية بالعظم المحيط بها، وتشكل الحفر مع بعضها قناة

ضمن العمود الفقري هي القناة الشوكية التي يسكنها النخاع الشوكي.

يوجد بين كل فقرتين وسادة اسفنجية اسطوانية الشكل ندعوها القرص

بين الفقرات (أو الديسك)، ويتكون هذا القرص من نواة جيلاينية طرية

ندعوها النواة اللبية تتوضع في مركز القرص، ويحيط بها حلقة ليفية قوية

مكونة من شرائح متوضعة بشكل متحد المركز تماماً مثل شرائح البصل،

ويعتبر القرص بين الفقرات مفصلاً يسمح بحركة العمود الفقري. وهناك

23 قرصاً بين الفقرات يشكلون ثلث ارتفاع العمود الفقري ويخضعون لعمل

مستمر، فهذه الأقراص هي التي تمتص الصدمات وتغيرات الضغط التي

يخضع لها العمود الفقري، وتكون وظيفة الفقرات الصلبة تحويل هذه

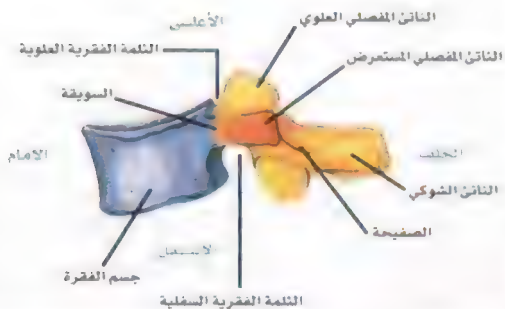
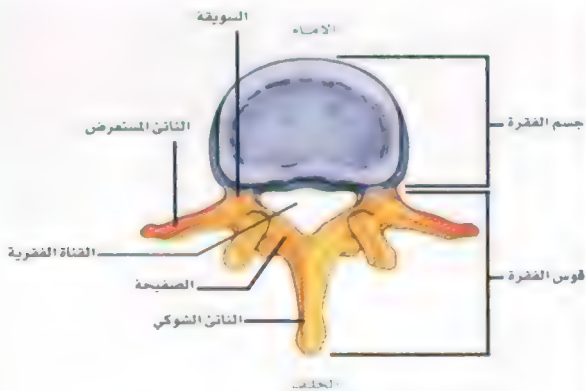
الضغوط إلى الأقراص بين الفقرات الملزمة بالتكيف مع الضغوط المختلفة،

وفي الحقيقة يؤدي تعرض القرص إلى ضغط شديد إلى تسطح النواة اللبية بغية توزيع الضغط على أكبر مساحة ممكنة، وهذا يؤدي إلى تمدد الحلقة الليفية. وأثناء الراحة يحدث العكس حيث تشد ألياف الحلقة الليفية ويستعيد القرص ارتفاعه الطبيعي.

يسكن الحبل الشوكي ضمن القناة الفقرية التي تؤمن له مسكناً قوياً يحميه من الرضوض المختلفة، وهناك 31 زوجاً من الأعصاب الشوكية التي تخرج من النخاع الشوكي عبر الثقب بين الفقرات. ينتهي الحبل الشوكي عند الفقرة القطنية الأولى، وينقسم بعدها إلى عدة جذور عصبية تسير إلى أسفل الجسم والطرفين السفليين وتشكل ما ندعوه ذيل الفرس. تمثل الفقرات مع بعضها وحدة متكاملة مذهشة متناسقة مع بعضها ومع البنيات المحيطة بها وهي العضلات الظهرية والأربطة الليفية القوية التي تثبت العمود الفقري وتجعل الفقرات متماسكة وإن حدوث أي خلل في الفقرات أو الأربطة أو العضلات أو الأعصاب يؤدي إلى زعزعة التوازن والتناسق وحدوث ألم الظهر.









## الأعراض المرافقة للألم الظهري

### 1. الألم الظهري :

تتنوع شدة الألم الظهري بين الألم الخفيف والألم الشديد المعيق للحركة والنشاط ويعتمد ذلك على الظروف التي أدت لحدوث الألم، وقد تحدث الأسباب المختلفة للألم الظهري أعراضاً متشابهة، من جهة أخرى لا تدل شدة الألم الظهري بالضرورة على شدة الإصابة فقد يكون الألم الشديد ناجماً عن إصابة خفيفة والعكس صحيح.

قد يبدأ ألم الظهر بشكل حاد فجائي وقد يبدأ بصورة تدريجية، وغالباً ما يستمر ألم الظهر فترة وجيزة (عدة أيام أو أسابيع) أما إذا استمر أكثر من 3 شهور فإنه يصبح ألماً مزمناً.

قد يبقى الألم الظهري موضعاً في منطقة محدودة من الظهر كما هو الحال في الألم الناجم عن إصابة عضلات الظهر أو الأربطة الليفية، وقد

يتمدد أحياناً إلى مناطق أخرى بعيدة كالساقين مثلاً أو الورك وغالباً ما يكون ناجماً في هذه الحالة عن أذية في الغضروف بين الفقرات سببت تخريشاً للأعصاب المجاورة.

## 2. ألم عرق النسا Sciatica ،

هو الألم الذي يحدث على طول العصب الوركي (وهو أكبر عصب في الجسم) الذي يسير من أسفل الظهر إلى الإلية والوجه الخلفي للطرف السفلي، وينجم ألم عرق النسا عن انضغاط الجذور العصبية المشكّلة للعصب الوركي بسبب انفتاق القرص القطني أو انزلاق الفقار أو تضيق مسكن العصب أو تنكسه.

**ويتميز هذا الألم بما يلي:**

- (1) يحدث الألم في الورك أو في جزء من الساق.
- (2) يترافق عادة مع تنميل وخدر في أماكن معينة من الساق.
- (3) قد يترافق مع الضعف العضلي أو صعوبة حركة الساق أو القدم.
- (4) يتوضع عادة في جهة واحدة.
- (5) يزداد الألم بالجلوس أو الوقوف المديد وقد يزداد بالعطاس أو

**السعال.**

قد تكون الأعراض السابقة مترافقة مع ألم الظهر أو تكون لوحدها. ورغم أن ألم عرق النسا قد يكون شديداً جداً فإنه نادراً ما يسبب أذية عصبية دائمة، وتحسن معظم الحالات خلال أسبوعين أو أكثر.

### 3. التتميل :

يشعر المريض بالتتميل عندما لا تنتقل النبضات العصبية بشكل مناسب من الجلد إلى الدماغ، وقد يحدث التتميل عند المريض المصاب بألم الظهر ويدل دوماً على وجود درجة معينة من أذية العصب أو النخاع، ويستحق وجوده اهتماماً خاصاً وسريعاً. أما أشيع أسباب التتميل فهي انضغاط الجذور العصبية الناجم عن انفتاق النواة اللبية، وتضييق القناة الشوكية التي يسكنها النخاع الشوكي.

### 4. الضعف العضلي :

يحدث ضعف العضلات عندما لا تنتقل الإشارات العصبية بشكل ملائم من الدماغ إلى العضلات، وأشيع سبب لضعف العضلات عند المريض المصاب بألم الظهر هو قلة الحركة وعدم النشاط لأن وضعية المريض ومشيته وحجم خطواته كل ذلك يؤثر على عضلات منتصف وأسفل الظهر، وإن وجود ألم ظهري يجعل المريض مضطراً لاتخاذ وضعيات مختلفة وتقليل حركته ونشاطه لتخفيف الألم قدر الإمكان وهذا ما يؤثر على العضلات ويضعفها.

### 5. الاعتلال الجذري :

يقصد الأطباء بهذا التعبير الألم والأعراض الأخرى المرافقة ( التتميل، الخدر، ضعف العضلات في الذراعين أو اساقين ) الناجمة عن مشاكل في

جذور الأعصاب، وينجم الاعتلال الجذري عن انضغاط أو تخريش جذور الأعصاب التي تخرج من النخاع الشوكي عبر الثقوب بين الفقرات بسبب انفتاق النواة اللبية أو حدوث تبدلات تنكسية في العمود الفقري القطني تؤدي لالتهاب وتخريش جذور الأعصاب. يؤدي اعتلال جذور الأعصاب إلى الألم والتتميل اللذين يشعر بهما المريض في المنطقة من الذراع أو الساق التي تتعصب بالجذر العصبي المصاب، ويستطيع الطبيب عند فحص المريض تحديد منطقة الألم والتتميل والضعف العضلي وبالتالي يمكن تحديد مكان الجذر العصبي المصاب.

تؤدي إصابة الجذور العصبية المكوّنة للعصب الوركي لحدوث نمط خاص من الاعتلال الجذري ندعوه ألم عرق النسا (راجع سابقاً).



## أنماط ألم الظهر

### الألم الظهري الحاد :

يوصف هذا الألم عادة بأنه ألم حاد جداً أو ألم كليلى يشعر به المريض أسفل الظهر عادة، وقد يكون أشد في منطقة معينة (مثلاً أشد في الجانب الأيمن من الظهر مقارنة مع الجانب الأيسر)، وقد يكون متقطعاً لكنه ثابت عادة، وينجم غالباً عن أذية أو رض على الظهر وقد لا يكون له سبب واضح أحياناً. يتحسن معظم المرضى حتى لو كان الألم شديداً ويشفون بشكل كامل خلال 6-8 أسابيع.

## ألم الظهر المزمن:

وهو ألم الظهر الذي يستمر أكثر من ٢ شهور، ويوصف هذا الألم عادة بأنه عميق قليل أو حارق يصيب منطقة من الظهر أو ينتقل إلى الساقين، وقد يحدث لدى المريض حس الحرق أو التميل أو إحساس بوخز الإبر في الساقين، قد تكون النشاطات اليومية صعبة أو مستحيلة. ويزداد الألم أحياناً عند السعال أو العطاس.





## الأشخاص المعرضون لألم الظهر

1. الأشخاص الذين تقتضي طبيعة عملهم الوقوف أو الجلوس لفترات مديدة (عمال المخازن، السائقون، النجارون).
2. الأشخاص الذين يقومون بأعمال مجهدة (العتالون، عمال البناء).
3. الأشخاص الذين يعملون أعمالاً تعرضهم لكمية كبيرة من الإهتزاز (عمال الحفريات).
4. الأشخاص الذين يرفعون الأشياء الثقيلة بطريقة خاطئة دون أن يكون لديهم تثقيف أو تدريب حول طريقة الرفع الصحيحة.
5. الأشخاص الخاملون الذين لا يمارسون أي نوع من الرياضة حيث تكون عضلات البطن والظهر عندهم مرتخية مما يعرضها ويعرض مفاصل الظهر للإجهاد عند القيام بأدنى جهد.
6. النساء الحوامل.
7. الأشخاص المدخنون يتعرضون لآلام الظهر بنسبة أكبر من غير المدخنين.



## الفصل الخامس

# أسباب آلام الظهر

يمكن لآلام الظهر أن تصيب أي منطقة من العمود الفقري ولكن منطقة أسفل الظهر هي الأكثر إصابة لأنها تحمل معظم ثقل الجسم وتتعرض لضغوط كبيرة خاصة عند حمل شيء ما أو رفعه.

وهناك العديد من البنيات في الظهر يمكن أن تسبب الألم وهي:

1. جذور الأعصاب الكبيرة التي تذهب للساقين والذراعين.

2. الأعصاب الصغيرة التي تعصب العمود الفقري.

3. عضلات الظهر.

4. الأقراص بين الفقرات.

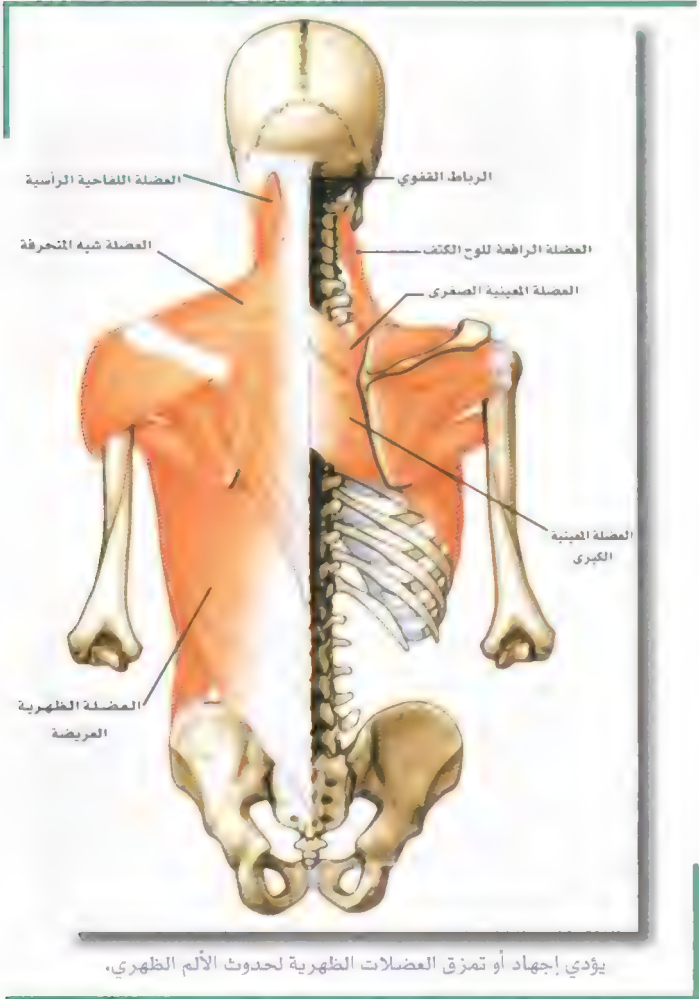
5. الفقرات والأربطة والمفاصل.

أهم أسباب ألم الظهر هي:

## 1. التمزق العضلي :

يعتبر التمزق العضلي أو إجهاد العضلات الظهرية أشيع أسباب ألم الظهر، فرغم حجم وقوة عضلات الظهر فإنه يمكن أن تتمزق فيها بعض الألياف العضلية نتيجة لحمل الأشياء الثقيلة بطريقة خاطئة أو بسبب تطبيق قوة مفاجئة على عضلات الظهر قبل أن تكون مستعدة للنشاط ( القيام بحركات انفثال فجائية. أذيات الرياضة )، ويرافق تمزق الألياف العضلية تمزق في الأوعية الدموية الصغيرة داخل الجزء المصاب من العضلات. وهذا يؤدي لتجمع الدم تدريجياً ضمن العضلة وقد تمضي عدة ساعات قبل أن يصبح الدم كافياً للتخريش وإحداث الألم الظهرى. وهذا يفسر لماذا يتحمل معظم الناس إنهاء أعمالهم ولا يعانون من ألم ظهري شديد إلا بعد عدة ساعات.

يؤدي تمزق الألياف العضلية إلى حدوث الألم مع تورم العضلة وتشنجها وقد يكون الألم شديداً جداً حتى لو لم تكن الأذية خطيرة. إن تروية العضلات جيدة بصورة عامة وهي تؤمن لها المواد الغذائية والبروتينات اللازمة للشفاء ولذلك فإن معظم حالات التمزق العضلي تشفى سريعاً (خلال 2 يوم - 2 أسبوع).



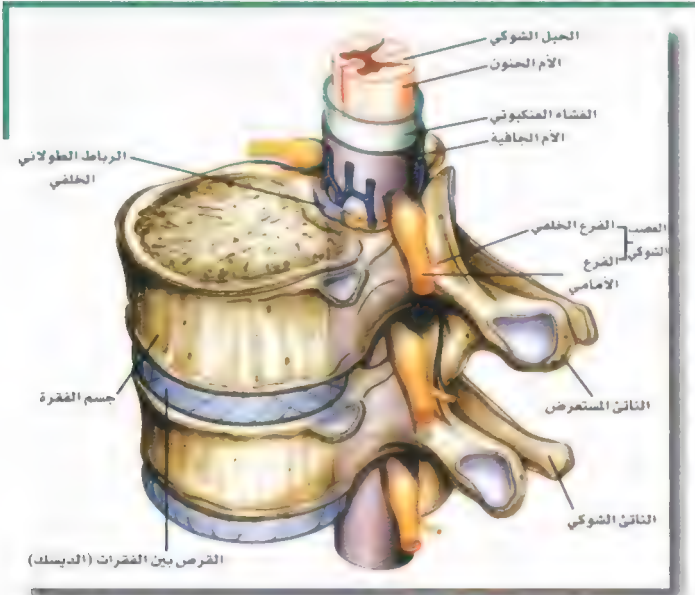
## 2. الالتواء :

وهو التمثط الزائد لواحد أو أكثر من أربطة الظهر، وقد يكون هذا التمثط شديداً لدرجة يحدث معها انقطاع للوتر، وغالباً ما يحدث التمزق العضلي مع تمثط الأربطة بنفس الوقت خاصة في حوادث السيارات أو حوادث السقوط أو الأذيات الناجمة عن الرياضات الاحتكاكية (مثل كرة القدم أو المصارعة).

## 3. الانزلاق الغضروفي (الديسك) :

إن التسمية العلمية لهذه الحالة هي انفتاق النواة اللبية وهي حالة شائعة ومعروفة بين الناس باسم الانزلاق الغضروفي أو الديسك، وتعتبر سبباً شائعاً نسبياً لآلام الظهر خاصة الآلام المزمنة. ونذكر مرة أخرى أن النواة اللبية أو الغضروف كما يسميه الناس مادة جيلاينية لزجة محاطة بألياف قوية توجد في منتصف القرص بين الفقرات، ويساعد هذا الغضروف على امتصاص الصدمات وتسهيل الحركة ويشبه عمله عمل النابض تقريباً.

ويحدث الانزلاق الغضروفي (الديسك) نتيجة لحمل الأشياء الثقيلة أو الحركات المفاجئة في العمود الفقري أو الرضوض حيث تؤدي هذه الحالات إلى حدوث فتق في الطبقة اللببية المحيطة بالغضروف مما يساعد على تبارز هذا الغضروف وخروجه من مكانه، وقد يضغط على العصب المجاور مؤدياً لحدوث ألم أسفل الظهر الذي قد ينتشر إلى الإلية والساق ويترافق مع حس التميل والخدر، وإذا ضغط هذا الغضروف على العصب الوركي دعيت هذه الحالة بألم عرق النسا.



يوضح هذا الشكل الفقرات وكيفية خروج الأعصاب من خلالها، وأن خروج الغضروف (الديسك) من بين الفقرات نحو الجانب أو الخلف سوف يضغط على الأعصاب.

يكون الألم الناتج عن الانزلاق الغضروفي شديداً عادةً ويزداد بالسعال والعطاس والانحناء للأمام وفي كثير من الأحيان يمنع المريض عن الحركة والنشاط خاصة في المرحلة الحادة وقد يمنعه من النوم أيضاً ويعتمد ذلك كله على درجة الانزلاق الغضروفي ودرجة تخريش أو انضغاط العصب.

غالباً ما يحدث الانزلاق الغضروفي بين الفقرتين القطنيتين الثالثة والرابعة أو بين الفقرتين القطنيتين الرابعة والخامسة أو بين الفقرة القطنية الخامسة والفقرة العجزية الأولى، ويؤدي ذلك إلى انضغاط الجذر العصبي القطني الرابع أو القطني الخامس أو العجزي الأول على الترتيب. ويؤدي انضغاط كل جذر عصبي إلى أعراض خاصة به ويمكن للطبيب بعد فحص المريض معرفة مكان الانزلاق الغضروفي غالباً.

#### 4. تضيق القناة الفقرية ،

تحدث هذه الحالة عند الأشخاص فوق عمر 50 عاماً حيث تصبح القناة الفقرية التي يسكنها النخاع الشوكي متضيقة، وغالباً ما يحدث ذلك نتيجة لتبدلات تنكسية في مفاصل العمود الفقري وخاصة عندما ينجم عنها تكون زوائد عظمية (ندعوها المناخير العظمية) حول مفاصل



العمود الفقري. تؤدي هذه المناكير مع سماكة الأربطة داخل القناة الفقرية إلى تضيق المساحة المتوفرة للنخاع الشوكي والأعصاب مما يسبب انضغاط الحبل الشوكي والأعصاب الناشئة منه.

تسبب هذه الحالة ألماً ظهرياً مع ألم في الفخذ أو الساق ويسوء الألم بعد المشي أو الوقوف المديد، كما يحدث ضعف في عضلات الساق عند المريض. إذا كانت الأعراض شديدة ومستمرة وغير مستجيبة للمعالجة المحافظة (المسكنات، المعالجة الفيزيائية) فإننا نلجأ للجراحة لإزالة الضغط عن الحبل الشوكي.

## 5. انزلاق الفقار

يحدث في هذه الحالة انزلاق فقرة من الفقرات نحو الأمام على الفقرة التي تحتها، ويحدث ذلك نتيجة لالتهاب المفاصل أو الرضوض التي يتعرض لها العمود الفقري، وقد تكون هذه الحالة موجودة منذ الولادة. قد لا يسبب انزلاق الفقار أي أعراض وقد يسبب ألماً ظهرياً مع بيبوسة الظهر، وقد يحدث ألم في الفخذ أو الإلية إذا سبب الانزلاق ضغطاً على الجذور العصبية. تعتمد المعالجة على شدة الأعراض فقد تكون التمارين الخفيفة والمسكنات والمعالجة الفيزيائية كافية وقد نلجأ للجراحة في الحالات الشديدة.

## 6. التهاب الفقرات المقسط :

وهو نوع من التهاب المفاصل يصيب العمود الفقري بشكل رئيسي ويؤدي إلى ييبوسته وانعدام حركته، وينجم عن التهاب فقرة أو أكثر ويؤدي إلى التهاب الأربطة والأوتار التي تربط الفقرة. يشتكي المريض من ألم الظهر مع اليبوسة وانحناء العمود الفقري للأمام. تبدأ اليبوسة والألم عادة في الحوض وأسفل الظهر وينتشران للأعلى على طول الظهر حتى العنق.

## 7. هشاشة العظام وكسور الفقرات :

تحدث هشاشة العظام عند النساء خاصة بعد سن اليأس حيث تنقص الكثافة العظمية وتصبح العظام هشة وضعيفة وسهلة الكسر. قد تعرضها لأدنى رض. تكون الأعراض خفية عادة وقد لا تكشف الحالة إلا عند حدوث كسر عظمي. قد تحدث كسور في الفقرات مسببة ألماً عظيماً وتشوهاً في العمود الفقري، كذلك قد تحدث كسور الورك والمعصم.



تعتبر هشاشة العظام من الأسباب الهامة لألم الظهر عند النساء خاصة بعد سن اليأس.

## 8. الحمل ،

راجع فقرة آلام الظهر عند الحامل.

## 9. أسباب أخرى للآلام الظهرية ،

مثل الالتهابات والأورام... إلخ ( انظر الجدول 1 ).

الجدول ( 1 ) : أسباب الآلام الظهرية.

<p><b>الأسباب الميكانيكية:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. انفتاق النواة اللبية (الديسك).</li> <li>2. انزلاق الفقار.</li> <li>3. تضيق القناة الفقرية.</li> </ol>
<p><b>الأسباب الالتهابية:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. التهاب الفقار المقسط.</li> <li>2. التهاب المفصل العجزي الحرقفي.</li> <li>3. السل.</li> <li>4. التهاب العضلات الفيروسي.</li> <li>5. الحمى المالطية والتهاب المجاري البولية.</li> </ol>
<p><b>أسباب استقلابية:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. هشاشة العظام.</li> <li>2. تليين العظام.</li> <li>3. فرط نشاط جارات الدرق.</li> <li>4. داء باجيت.</li> </ol>

### أسباب ورمية:

1. الانتقالات الورمية إلى الظهر (مثل ابيضاض الدم).
2. أورام العظام.
3. أورام النخاع الشوكي.

### الترسبات:

1. كسور الفقرات.
2. التمزق العضلي.

### أسباب أخرى:

1. القرحة الهضمية.
2. أمراض البنكرياس.
3. أمراض الكلية.
4. أمراض الأمعاء.
5. الأمراض النسائية (أمراض المبيض، متلازمة ما قبل الطمث).
6. الأسباب النفسية.





## الأعراض والعلامات الإسعافية وطرق التشخيص

 **الأعراض والعلامات الإسعافية :**

يجب مراجعة الطبيب فوراً في الحالات التالية :

1. الألم المفاجئ الذي يعيق الحركة.
2. الألم الشديد الذي يستمر أكثر من أسبوع.
3. الألم المزمن الذي أصبح لا يستجيب على المسكنات العادية.
4. الألم الذي ينتشر إلى الساق (يقترح ذلك وجود انضغاط عصبي).
5. وجود احمرار أو تورم في الظهر.
6. وجود ضعف أو تمييل أو خدر في الساقين مصاحب للألم الظهرى.
7. الألم الظهرى الناجم عن السقوط من مكان عال لاستبعاد وجود الكسور.
8. شكوى المريض من فقدان الوزن أو التعرق الليلي.

9. وجود قصة سرطان سابقة عند المريض (نخشى من انتقال السرطان إلى الظهر).
10. الأطفال المصابون بألم الظهر.
11. النساء المصابات بالألم الظهر بعد سن اليأس.
12. الإحساس بيبوسة الظهر صباحاً وعدم القدرة على النهوض من الفراش والحركة بشكل طبيعي إلا بعد فترة زمنية.

## التشخيص

### 1. الاستجواب :

يتم تشخيص سبب ألم الظهر من قبل الطبيب، ويتم ذلك بعد استجواب المريض والحصول على القصة المرضية المفصلة التي تبين كيفية حدوث الألم وبدايته والظروف التي أدت لحدوثه، كما يسأل الطبيب المريض عن صفات هذا الألم الظهرية ومكان توضع وانتشاره إلى أماكن أخرى (كالساق أو الإلية) ويستفسر عن وجود أعراض مرافقة كالخدر والتنميل والحمى وفقدان الوزن والتعرق...إلخ.

### 2. الفحص السريري :

يتم فحص المريض فحصاً سريرياً كاملاً، ويتم التركيز على الظهر والفقرات، كما يُجرى فحص عصبي دقيق وتُحدد مناطق فقد الحس أو الخدر أو التنميل، وفي نهاية الفحص يكون الطبيب قادراً على تشخيص سبب ألم الظهر غالباً.



### 3. الفحوص المخبرية والاستقصاءات التصويرية

🎨 الأشعة السينية (اشعة X): قد تكشف أحياناً وجود كسر أو هشاشة

عظام أو مناقير عظمية..إلخ.

🎨 التصوير الطبقي المحوري CT Scan: الذي يعطي صوراً تفصيلية

للعמוד الفقري بمساعدة الكمبيوتر.

🎨 التصوير بالرنين المغناطيسي (المرنان MRI): يستخدم لرؤية التركيب

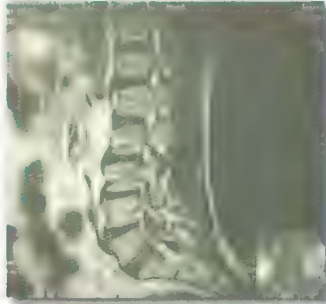
الداخلي لأجزاء الجسم ومنها العظام والغضاريف والأعصاب.



صورة بالمرنان تظهر انفتاق النواة اللبية على مستوى الفقرة القطنية

الثالثة - الرابعة والرابعة الخامسة.

تصوير النخاع الظليل: ويتم فيه حقن مادة ظليلة ضمن القناة الشوكية ثم تُصوّر هذه القناة بحثاً عن أي شذوذ أو تضيق فيها.



مسح العظام: يتم فيه حقن كمية صغيرة من مادة ظليلة عن طريق الوريد ثم يُجرى مسح للمنطقة المرادة ويتم البحث عن هذه المادة الظليلة التي تتركز في المناطق التي يكون فيها النشاط العظمي عالياً (مناطق الأورام أو الالتهاب).

تخطيط العضلات الكهرببي: يجرى في حالات خاصة. إن نوع الفحص أو التصوير المطلوب يقرره الطبيب فقط اعتماداً على حالة المريض وقصته المرضية وفحصه السريري، وفي الحقيقة إن 10% فقط من حالات ألم الظهر الحاد تحتاج إلى وسائل تشخيصية خاصة. إن ألم الظهر الناجم عن التمزق أو التشنج العضلي (وهو أشيع الحالات) لا يعطي موجودات نوعية على الصور الشعاعية. والحقيقة إن تشنج عضلات الظهر يشاهد مرافقاً لمعظم الحالات المسببة لألم الظهر.



## معالجة آلام الظهر

### الراحة:

كانت التوصيات الطبية تركز على موضوع الراحة المطلقة في الفراش فترة طويلة من الزمن (2-3 أسابيع) للسماح بشفاء ألم الظهر، ولكن التوصيات الحديثة تركز على موضوع الراحة النسبية فقط حيث تبين من الدراسات الحديثة أن البقاء في الفراش فترة طويلة من الزمن يمكن أن يعيق الشفاء ويجعل العضلات أضعف وأكثر تشنجاً وألماً، كما يؤدي البقاء في الفراش إلى فقد الكالسيوم من العظام. لذلك يتم في معظم حالات ألم الظهر الراحة في الفراش لمدة يومين أو ثلاثة فقط ثم يوصى المريض بالحركة والنشاط ضمن حدود معينة مع الطلب منه تجنب النشاطات التي تجعل ألم الظهر أسوأ مثل رفع الأشياء الثقيلة أو الانحناء أو الانفتال أو الوقوف المديد أو الجلوس فترة طويلة. وبالطبع هناك حالات من ألم الظهر يعدها الطبيب تحتاج إلى راحة مطلقة (كسور الفقرات مثلاً) وخطط علاجية خاصة...

## المعالجة الدوائية:

هناك مجموعة من الأدوية المسكنة والمضادة للالتهاب يمكن استخدامها في حالات ألم الظهر، وبعض هذه الأدوية تستخدم دون وصفة طبية كالمسكنات في حين لا يستخدم البعض الآخر (مثل الكورتيزون أو المرخيات العضلية) إلا بعد استشارة الطبيب.

### 1. الأسيتامينوفين (السيتامول - الباراسيتامول):

وهو مفيد جداً ويعتبر أفضل المسكنات بسبب تأثيراته الجانبية القليلة، يعمل على تسكين الألم من خلال تأثيره المباشر على الدماغ حيث يقفل مكان استقبال الألم في الدماغ، وهو لا يسبب الإدمان وليس له تأثيرات هضمية ولكن يجب الانتباه في حال وجود مرض كبدي لأن الأسيتامينوفين يطرح عن طريق الكبد.

### 2. الأسبرين:

وهو دواء شائع مسكن له تأثيرات مضادة للالتهاب، لكنه غير مناسب للمرضى المصابين بآلام معدية أو القرحة، كما لا يعطى للأطفال بسبب إمكانية حدوث متلازمة راي (تنخر في الكبد).

### 3. مضادات الالتهاب غير الستيرويدية:

وهي عديدة جداً وشائعة الاستخدام ومنها الديكلوفينات والإندوميتاسين والكيوتوبروفن والنابروكسين ولها أسماء تجارية كثيرة ومختلفة.

ومن سيئاتها أنها تؤدي إلى آلام المعدة لذلك يجب أن تؤخذ دوماً بعد الطعام للتقليل من تأثيراتها الهضمية غير المرغوبة. وهناك جيل جديد منها لا يؤثر على المعدة والجهاز الهضمي.

#### 4. المرخيات العضلية:

وهي مجموعة متنوعة من الأدوية التي لها تأثير مرن على الجسم، وهي لا تعمل مباشرة على العضلات وإنما تؤثر على الدماغ، ولها أنواع عديدة أشهرها الديازپام (الفاليوم) والميدازپام... الخ. وهذه الأدوية لا تؤخذ إلا باستشارة الطبيب مع التقيد بالجرعة والمدة وطريقة الإعطاء التي يحددها الطبيب.

#### 5. الكورتيزون ومشتقاته:

تدعى هذه الأدوية بالستيروئيدات القشرية، وهي ذات تأثير مضاد للالتهاب وتستخدم لفترة قصيرة عادة (1-2 أسبوع) ثم يتم تخفيفها تدريجياً، لا تستخدم عند السكريين (تؤدي لارتفاع سكر الدم) كما لا تستخدم في حال وجود التهاب فعال (التهاب الجيوب مثلاً أو التهاب المجاري البولية) لأنها تسيء للالتهاب. ومرة أخرى هذه الأدوية يصفها الطبيب فقط ولا تؤخذ إلا بناءً على استشارة طبية ويتم التقيد بالجرعة وطريقة الإعطاء.

قد يؤدي الكورتيزون أو مشتقاته عند الاستخدام المديد لحدوث هشاشة العظام وقرحات المعدة وزيادة الوزن والشعرانية.. الخ.

## العلاج الفيزيائي (العلاج الطبيعي):

### 1. العلاج بالبرودة (الكمامات الباردة أو كمادات الثلج):

تستخدم البرودة خلال اليومين الأولين للإصابة (48 ساعة) ويتم ذلك بوضع كيس من الثلج على منطقة الألم الظهرى لمدة 5-6 دقائق في كل مرة وهذا يؤدي إلى تخفيف الالتهاب والتورم الحادثين بعد الأذية خاصة أن معظم الأم الظهر تترافق مع نوع معين من الالتهاب، وإن تخفيف الالتهاب يعطي شعوراً بالراحة مع تسكين الألم، كما تؤدي البرودة أيضاً إلى تبطيء السائلات العصبية الواردة من المنطقة المصابة وبالتالي تخفيف الألم.

وهناك بعض المحاذير التي يجب الانتباه إليها وهي:

- (1) لا تطبق الثلج مباشرة على الجلد بل تأكد من وجود حاجز واقٍ بين جلد الظهر والثلج (مثلاً يلف الثلج بمنشفة ثم يوضع على مكان الأذية).
- (2) لا يستخدم الثلج عند المرضى المصابين بالتهاب المفاصل الروماتيزمي أو المرضى الذين لديهم ارتكاسات تحسسية للبرودة أو عند المرضى المصابين بالشلل.

أما طريقة إجراء الكمادات الباردة فهي كما يلي:

- (1) يستلقي المريض على بطنه بوضعية مريحة مع وضع وسادة تحت الوركين لتخفيف الضغط عن منطقة الألم.
- (2) توضع كمية من الثلج في كيس ويلف الكيس بمنشفة أو كمادة وتوضع على منطقة الألم مع التركيز على مساحة حوالي 15 سم حول المنطقة التي يشعر بها المريض بالألم.

(3) يمكن إجراء الكمادات الباردة 3 مرات يوميا وتستغرق كل جلسة

حوالي 5-6 دقائق.

(4) يمكن إشراك التدليك (المساج) مع الكمادات الباردة وهذا يسرّع

ويساعد على الشفاء.

## 2. المعالجة بالحرارة (الكمادات الحارة):

بصورة عامة تفيد الكمادات الباردة فائدة عظيمة خلال الـ 48 ساعة

الأولى بعد الأذية وبعد ذلك تصبح الحرارة (الكمادات الحارة أو كيس الماء

الحار أو زجاجات الماء الساخن) أكثر فائدة في شفاء الأذية.

كما تفيد الحمامات الساخنة في المساعدة على الشفاء بسبب إرخاء

العضلات المتشنجة وزيادة التروية الدموية وتسكين الألم.

يجب الانتباه عند استخدام الحرارة من حدوث حروق الجلد، كما يجب

الانتباه إلى عدم النوم مع وجود الكمادات الساخنة على الظهر.

## 3. التدليك (المساج):

أظهرت الدراسات الحديثة أن التدليك يخفف ألم أسفل الظهر

ويحسن مجال حركة العمود الفقري ويساعد على الاسترخاء والنوم.

كما يفيد التدليك في تحسين الدوران الدموي الذي يساهم بدوره

في سرعة شفاء العضلات المتأذية، وتبين أيضاً أن التدليك يزيد مستوى

الإندورفينات Endorphins وهي مواد كيميائية ينتجها الجسم، لها فعالية

قوية في تسكين الألم.

تحتاج معظم العضلات المتشنجة إلى 4 جلسات على مدى 6 أسابيع للوصول إلى أفضل تأثير. وإذا كان الألم الظهري شديداً جداً فينصح بمراجعة الطبيب قبل البدء بالتدليك.

نحصل على أفضل النتائج عند إشراك التدليك مع المعالجة الطبية كالأدوية.

#### 4. المعالجة العصبية العضلية:

وهي أحد أنواع المعالجة الفيزيائية وتجرى بالضغط على مناطق التشنج العضلي بالأصابع أو المرفق أو البراجم مع الإبقاء على الضغط لمدة 10-30 ثانية.

تكون العضلات المتشنجة مؤلمة عند اللمس لذلك فإن تطبيق المعالجة العصبية العضلية سيكون مؤلماً في البداية لكنه يؤدي إلى تخفيف تشنج العضلات والسماح بوصول كمية كافية من الدم والأكسجين إليها والسماح بالتخلص من حمض اللبن المسبب للشعور بالألم. ومن المهم جداً في المرحلة الأولى للمعالجة التواصل الكافي مع المعالج الفيزيائي لتحديد مقدار الضغط اللازم ومدى حدوث التحسن، ويقوم المعالج الفيزيائي بالاستجابة تبعاً لتعاليم المريض ومن المهم جداً ألا يكون الضغط مؤلماً جداً.

#### 5. العلاج المائي:

ويتم ذلك باستخدام الحمامات والعيون المعدنية وحمامات السباحة.



٦. التنبيه الكهربى للأعصاب:

يتم فيه تنبيه الأعصاب من خلال وضع قطب كهربى على الظهر مما يساعد على تخفيف الألم ويمكن استخدام التيار الكهربى من خلال الإبر الصينية.



## 7. التمارين الرياضية:

تعتبر التمارين الرياضية أساسية في الوقاية من ألم الظهر وفي علاج ألم الظهر المزمن، وينصح الخبراء بالراحة لمدة 2-3 أيام فقط ثم يبدأ المريض بإجراء تمارين رياضية خفيفة حسب خطة يضعها الطبيب وتحت إشرافه. ويتم إجراء تمارين الهواء الطلق Aerobics التي تعمل على إعادة تأهيل الظهر والمحافظة عليه وتقوية عضلاته والإقلال من الألم وتخفف من تكرار نوب ألم الظهر كما تبقي المريض أكثر فعالية ونشاطاً.

**وأهم تمارين الهواء الطلق التي يمارسها المريض ولا تسبب ضغطاً**

**على أسفل الظهر هي:**

1. المشي:

يعتبر المشي بصورة عامة رياضة ممتعة ولطيفة جداً على الظهر ومن المفيد جداً المشي حوالي 2-3 أميال 3 مرات أسبوعياً.

2. استعمال الدراجة الثابتة:

إذا كان المشي مؤلماً فإن الدراجة الثابتة مفيدة.

3. إجراء التمارين الرياضية في الماء:

يفيد إجراء التمارين الرياضية في الماء في تخفيف وزن الجسم ويسمح للعمود الفقري بالحركة أكثر مع تخفيف الألم وحالما تتحسن الحالة ينتقل المريض إلى التمارين الأرضية. وتفيد هذه المعالجة في حالات الألم الشديد وعدم القدرة على القيام بالتمارين العادية.

وهناك مجموعة كبيرة من التمارين الرياضية التي تقوي عضلات الظهر والفخذ وتخفف من نسبة حدوث آلام الظهر (راجع لاحقاً فصل التمارين الرياضية).



### حقن الكورتيزون فوق الجافية :

قد يلجأ الطبيب لهذا النوع من العلاج إذا فشلت الطرق السابقة وكان الألم الظهري شديداً حيث يحقن الكورتيزون أو أحد مشتقاته في المسافة فوق الجافية في الفراغ الذي يقع بين الأم الجافية (وهي الكيس الخارجي للسحايا التي تغلف النخاع الشوكي) والجدار العظمي. وهذه المسافة مليئة بالأنوعية الدموية الصغيرة والدهن.

تستغرق عملية الحقن 15-30 دقيقة وتستخدم فيها الأشعة (التنظير الشعاعي) كدليل للإبرة المستخدمة في الحقن. ويراقب المريض لمدة 15-20 دقيقة بعد الحقن.

إن التأثيرات الجانبية للحقن فوق الجافية قليلة ونادرة (النزف - الإنتان ...) ولا خوف من حدوث الشلل لأن مكان الحقن لا يوجد فيه حبل شوكي.

لا يجرى الحقن عند الحوامل أو المصابين بأمراض نزفية أو في الحالات التي يكون فيها الألم الظهري ناجماً عن ورم أو التهاب. يمكن تكرار الحقن 3 مرات سنوياً.

### المعالجات الجراحية :

هناك عدد من المعالجات الجراحية التي تستخدم لعلاج آلام الظهر، ويعتبر العلاج الجراحي آخر الحلول ولا نلجأ له عادة إلا بعد فشل الاستجابة للمعالجات المحافظة، وبالطبع إن الطبيب هو وحده الذي يقرر متى نلجأ للجراحة ويحدد نوع العملية المناسب وقد تجرى الجراحة أحياناً بشكل إسعافي في حالات معينة يقررها الطبيب فقط (مثلاً كسور الفقرات).

#### تجرى جراحة الفضروف في الحالات التالية:

1. إذا كان الفضروف ضاغطاً على عصب من الأعصاب.
2. استمرار الألم الظهري الشديد وفشل طرق المعالجة الأخرى.

3. وجود ألم عرق النسا وامتداد الألم للفخذ والساق مع عدم استجابة الحالة للمعالجة المحافظة لمدة 4-6 أسابيع.

4. وجود التبول اللاإرادي أو سلس البراز.

**أما خيارات الجراحة فهي:**

1. إزالة الغضروف كاملاً أو إزالة جزء منه.

2. إزالة الغضروف بالميكروسكوب: تشبه العملية السابقة ولكن تتم إزالة الغضروف من خلال فتحة صغيرة بواسطة المجهر الجراحي.

3. إزالة الغضروف من خلال المنظار.

4. استعمال الليزر: يتم استخدام المنظار مع استخدام الليزر لإزالة أنسجة الغضروف من خلال إبرة توجه لنواة الغضروف ويمكن إجراء هذه العملية في العيادة الخارجية وتحت التخدير الموضعي وتستغرق حوالي 30 دقيقة.

5. تحلل النواة اللبية الكيماوي: وهي بديل للعملية الجراحية حيث تحقن مادة الكيموبابين المستخرجة من نبات البابايا Papaya فيقل حجم الغضروف ويزول الضغط عن العصب.

وهناك جراحات أخرى تستخدم لثبيت العمود الفقري مثل إيثاق (لجم) العمود الفقري وذلك بإزالة الغضروف بين الفقرات ووضع رفق عظمية بين الفقرات (تؤخذ من عظام الحوض) مكان الغضروف ويؤدي ذلك لالتحام العظام مع بعضها، كذلك من العمليات أيضاً إزالة جزء من الفقرات من أجل توسيع القناة الفقرية.

الجدول 2: معالجة ألم الظهر.

1. الراحة النسبية.
2. المعالجة الدوائية:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• السيتامول.</li> <li>• الأسبرين.</li> <li>• مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية.</li> <li>• المرخيات العضلية.</li> <li>• الكورتيزون ومشتقاته.</li> </ul>
3. المعالجة الفيزيائية (العلاج الطبيعي):
<ul style="list-style-type: none"> <li>• العلاج بالبرودة.</li> <li>• العلاج بالحرارة.</li> <li>• التدليك.</li> <li>• المعالجة العصبية العضلية.</li> <li>• العلاج المائي.</li> <li>• التنبيه الكهربائي للأعصاب.</li> <li>• التمارين الرياضية.</li> </ul>
4. حقن الكورتيزون فوق الجافية.
5. المعالجة الجراحية.

## آلام الرقبة

تعتبر آلام الرقبة أقل شيوعاً من آلام أسفل الظهر، ومع ذلك فهناك ملايين البشر ممن يحدث لديهم آلام في الرقبة أو الذراع في مرحلة من حياتهم، وتتحسن معظم آلام الرقبة مع الوقت وتستجيب غالباً للمعالجة غير الجراحية.

### ألم الرقبة الحاد :

تشكل الرقبة جزءاً من العمود الفقري وتتكون من 7 فقرات تشكل الرقبة إضافة إلى مجموعة من العضلات والأربطة والأعصاب وكل منها يمكن أن يكون سبباً لألم الرقبة.

تكون معظم آلام الرقبة الحادة ناجمة عن إجهاد عضلات الرقبة أو النسيج الأخرى (الأربطة، الأوتار) أو تمزقها بسبب قوة مفاجئة تعرضت لها الرقبة نتيجة للحوادث أو لحركة مفاجئة أو بسبب إجهاد الرقبة (تيبس الرقبة الناجم عن النوم بطريقة خاطئة أو استخدام وسادة عالية) أو الإجهاد الناجم عن حمل الحقائب الثقيلة.



ان النوم بطريقة خاطئة أو استخدام وسادة عالية من الأسباب الهامة لألم الرقبة الحاد.

إن معظم الأذيات الخفيفة على الأربطة أو الأوتار أو العضلات في الرقبة تشفى لوحدها مع الوقت خلال عدة أيام وحتى عدة أسابيع لأن هذه البنيات ذات تروية دموية جيدة تؤمن لها المواد الغذائية والبروتينات اللازمة لحدوث الشفاء. ويمكن معالجة هذه الحالات بالمعالجات المحافظة مثل استخدام الكمادات الباردة أو الحارة أو الأدوية (المسكنات) أو المعالجة الفيزيائية.



ولا بد من مراجعة الطبيب عند استمرار الألم أكثر من أسبوعين أو إذا ترافق ألم الرقبة مع ألم شديد في الذراع أو مع تنميل أو خدر في اليد، لأن هذه الحالات غالباً ما تتوافق مع سبب تشريحي يؤدي لهذه الأعراض (انزلاق الغضروف مثلاً).



يمكن لآلام الرقبة أن تنتشر إلى الذراع مسببة تنميلاً أو خدرًا في اليد مع ألم شديد.

## آلم الرقبة المزمن :

هناك عدد من الأسباب يمكن أن تؤدي إلى آلام مزمنة في الرقبة وهي:

1. الانزلاق الغضروفي (الديسك) الرقبي:

وهو مشابه للديسك الظهرى لكنه أقل شيوعاً، وقد يؤدي إلى انضغاط جذور الأعصاب الرقبية مؤدياً لحدوث آلم الرقبة الذي ينتشر إلى الذراع وأحياناً اليدين والأصابع ويطرافق أحياناً مع التتميل أو الوخز في الذراع أو اليد والأصابع.

معالجة الانزلاق الغضروفي في الرقبة:

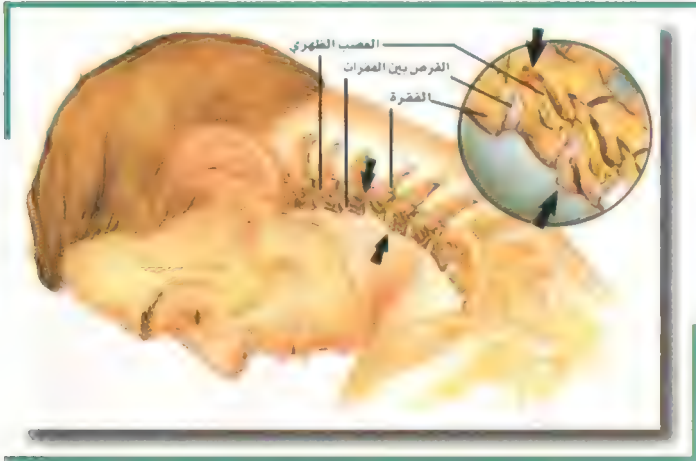
تكون المعالجة حسب مدة الألم وشدته ودرجة إصابة أعصاب الرقبة أو إصابة النخاع الشوكي، وغالباً ما تكون الأعراض مؤقتة ويمكن معالجتها بالطرق المحافظة، ولكن يمكن في بعض الحالات أن يكون الألم مزمناً ومزعجاً ولا يستجيب للمعالجات العادية وعندها يوصى بإجراء الجراحة.

2. آلم الرقبة المرتبط بنشاطات أو وضعيات معينة:

يتطور هذا الألم ببطء عادة على مدى عدة سنوات ويحدث غالباً بعد أو أثناء نشاطات معينة ( حمل الأثقال مثلاً ) أو وضعيات معينة ( كما هو الحال عند عازي في الكمان ).

3. المصع Whiplash:

يحدث المصع نتيجة لأذيات ثني الرقبة الحاد التي تنجم في 50% عن حوادث السيارات بغياب الكسور أو أذية الجذور العصبية.



4. أسباب أخرى :

كالتهاب والأورام وهشاشة العظام ( انظر الجدول 3).

الجدول 3: أسباب الألم الرقبي.

<p>أسباب ميكانيكية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تيبس الرقبة الحاد.</li> <li>• أذية المصع.</li> <li>• الانزلاق الغضروفي.</li> </ul>
<p>أسباب التهابية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الأخماج.</li> <li>• التهاب الفقار المقسط.</li> <li>• التهاب المفاصل الروماتيزمي.</li> <li>• ألم العضلات الروماتيزمي.</li> </ul>
<p>أسباب سرطانية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تلين العظام.</li> <li>• داء باجيت.</li> </ul>
<p>أسباب أورام:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الانتقالات السرطانية.</li> <li>• الورم النقوي المتعدد.</li> <li>• أورام النخاع الشوكي.</li> </ul>

- آفات الكتف.
- أمراض الأسنان.
- آفات البلعوم.
- آفات الحجاب.
- آفات العقد اللمفية الرقبية.

### تدبير ألم الرقبة :

تزول معظم عوارض الألم الرقبي الحاد خلال أسبوع واحد غالباً وتستجيب لإعطاء المسكنات البسيطة ووضع طوق ناعم حول الرقبة، وقد تفيد أحياناً الراحة المعتدلة في الفراش في حالات الألم الرقبي المزمن وأفضل علاج لهذه الحالات اتخاذ الوضعيات المناسبة وتمارين تقوية العضلات.

ونذكر بضرورة مراجعة الطبيب فوراً عند وجود ما يلي:

1. الضعف في الذراع أو الذراعين أو فقدان الحس والتناسق.
2. إذا كان الألم ثابتاً أو متزايداً.
3. إذا ترافق الألم مع نقص الشهية أو نقص الوزن أو الغثيان أو الحمى.





## آلام الظهر عند الحامل



تصاب المرأة عادة بآلام الظهر في فترة الحمل وخاصة في الشهور الثلاثة الأخيرة وقد تمتد أحياناً حتى فترة 6 شهور بعد الحمل.

## أسباب ألم الظهر عند المرأة الحامل :

1. التغيرات الهرمونية المصاحبة للحمل حيث يزداد إفراز بعض الهرمونات التي تزيد رخاوة الأربطة والعضلات.
  2. زيادة الوزن التي تحدث أثناء الحمل.
  3. تغيرات مركز ثقل الجسم وزيادة الانحناء القطني.
- تتوضع هذه الآلام عادة في أسفل الظهر وقد تمتد للساق، وتظهر عند ممارسة بعض الأنشطة مثل المشي أو الوقوف المديد أو الانحناء للأمام أو التقلب على السرير أو حمل الأشياء، وكلما تقدم الحمل وازداد وزن الجنين ازداد التوتر والعبء على المفاصل والعضلات والأربطة في منطقة أسفل الظهر وازداد ضعف عضلات البطن وترهلها وفي الوقت ذاته يزداد إفراز بعض الهرمونات من المشيمة التي تعمل على إرخاء العضلات والأوتار والأربطة بغية زيادة مرونة قناة الولادة ومساعدتها على التمدد، وبالطبع لا يقتصر تأثير هذه الهرمونات على حوض المرأة الحامل فقط بل يمتد ليشمل جميع المفاصل بما فيها مفاصل العمود الفقري، وتؤثر الوضعيات السيئة ومقوية العضلات الضعيفة على طريقة تكيف الظهر مع الحمل وتزيد من احتمال حدوث الآلام الظهرية عند الحامل، ومع تقدم الحمل يزداد انحناء العمود الفقري القطني مما يحدث المزيد من الإجهاد على عضلات الظهر.



وقد يحدث عند الحامل أيضاً ألم ظهري ليلي يبدأ عند الاستلقاء على الفراش ويسبب الأرق للأم وسببه زيادة تدفق الدم إلى الحوض وأسفل الظهر عند الاستلقاء.

يُعالج ألم الظهر عند الحامل بتعليم الأم الوضعيات المناسبة التي تخفف الألم وضرورة تجنب الأوضاع الخاطئة ويمكن إعطاء بعض المسكنات تحت إشراف الطبيب.

وفيما يلي بعض النصائح التي تساعد على الوقاية من ألم الظهر وتخفف من شدته :

1. المحافظة على القوام السليم.
2. تجنب الوضعيات الخاطئة في الجلوس أو الوقوف أو الانحناء.
3. تجنب الوقوف فترة مديدة ( أكثر من نصف ساعة ) أو الجلوس فترة مديدة متواصلة.
4. تجنب حمل الأشياء الثقيلة.
5. اختيار الحذاء المناسب والابتعاد عن الأحذية ذات الكعب العالي.
6. اتباع الإرشادات الصحية عند الاستلقاء على الفراش أو مفادته.
7. اختيار الوسادة المناسبة، ووضع وسادة رقيقة بين الساقين وتحت البطن عند الاستلقاء على أحد الجانبين.





## الحقائق والخرافات حول ألم الظهر

### الحقائق والخرافات حول ألم الظهر

قد يكون الألم الظهري معقداً جداً، ومن الصعب أحياناً الوصول إلى تشخيص السبب مع وجود خيارات عديدة للمعالجة لكل منها فوائدها ومخاطرها.

وهناك العديد من المعتقدات الخاطئة حول الألم الظهري، وإن التثقيف الصحي المناسب للمرضى قد يكون وسيلة مساعدة جزءاً رئيسياً من تدبير الألم الظهري.

وأهم الخرافات والمعتقدات الشائعة حول الألم الظهرى هي:

## 1. خرافة:

لن أصاب بالألم الظهرى.

حقيقة:

يصيب الألم الظهرى 8 من كل 9 أشخاص في مرحلة ما من حياتهم ويعتبر الألم الظهرى السبب الرئيسى للإعاقة عند الرجال فوق عمر 45 عاماً، وهو ثاني أشيع سبب (بعد الزكام) لزيارة المرضى إلى طبيب الرعاية الأولية، ويعتبر ثالث أشيع سبب للأعمال الجراحية وخامس أشيع سبب للدخول إلى المشفى.

## 2. خرافة:

قد يؤدي الألم الظهرى الشديد إلى حدوث الشلل.

حقيقة:

ينتهى الحبل الشوكى في القسم العلوى من أسفل الظهر (الفقرة القطنية الأولى) وتحت هذا المستوى لا يوجد في القناة الشوكية إلا الجذور العصبية وهي بنىات قوية، وفي معظم الحالات لا يشير الألم الظهرى الشديد إلى مشكلة قد تؤدي إلى الشلل.

ومن الحالات النادرة للألم الظهرى التي قد تسبب الشلل أورام النخاع الشوكى أو الأخماج التي تصيبه..

### 3. خرافة:

إذا كان الآلم الظهري شديداً جداً فإن ذلك يدل على وجود أذية مستمرة في الظهر.

#### حقيقة:

يرتبط مستوى الآلم مع درجة الأذية في مرحلة الآلم الحاد فقط (ومثال ذلك أنك إذا لمست مكواة حارة فإنك تشعر مباشرة بآلم شديد)، ولكن في حالات الآلم المزمن (الذي يدوم أكثر من 6 أسابيع) لا يرتبط مقدار الآلم الظهري بشكل مباشر مع مقدار الأذية.

### 4. خرافة:

أنا نشيط فيزيائياً وأمارس الرياضة لذلك لن يحدث الآلم الظهري عندي.

#### حقيقة:

رغم أنه من الصحيح أن الأشخاص النشيطين ذوي البنية الجسمانية الجيدة أقل عرضة للآلم الظهري مقارنة مع الأشخاص ذوي النشاط الجسماني القليل فإن آلم الظهر يصيب كل الناس بغض النظر عن مستوى النشاط، وهناك بعض أنواع الرياضات التي يمكن أن تسبب آلاً ظهرياً أكثر من غيرها مثل الغولف والكرة الطائرة والجمباز.

## 5. خرافة:

النخاع الشوكي بنية ضعيفة ومن السهل أن يتأذى.

حقيقة:

خلق الله الإنسان في أحسن تقويم وأبدعه في أفضل صورة وإن النخاع الشوكي يتوضع ضمن مسكن عظمي قوي جداً هو القناة الشوكية التي تحميه من الرضوض والأذيات العادية ويحيط بالفقرات مجموعة كبيرة من الأربطة والعضلات الداعمة القوية ولذلك لا يتأذى النخاع الشوكي إلا في حالات نادرة مثل حوادث السيارات الشديدة أو حوادث السقوط من مكان شاهق والتي قد تؤدي لكسور الفقرات.

## 6. خرافة:

إذا كنت مصاباً بالألم الظهر في مرحلة الشباب فإنه سيئوء عندما أكبر.

حقيقة:

تكون نسبة حدوث الألم الظهرى عالية بين عمر 35-55 عاماً ثم تخف بعد ذلك، أما بالنسبة لتكسر القرص بين الفقرات فيعتبر جزءاً طبيعياً من مرحلة الكهولة وهو لا يترافق مع الألم الظهرى دوماً.

#### 7. خرافة:

إذا كان أحد الوالدين مصاباً بالألم الظهر فإن الأبناء سوف يصابون أيضاً.

حقيقة:

إن الغالبية العظمى من أسباب ألم الظهر أو العنق ليس لها استعداد وراثي.

#### 8. خرافة:

الراحة هي مفتاح الشفاء.

حقيقة:

قد تساعد الراحة فترة قصيرة في الفراش على إنقاص الألم الحاد، لكن في معظم الحالات تؤدي الراحة التي تستمر أكثر من 2-3 أيام إلى إعاقة الشفاء وزيادة الألم مع حدوث نتائج عكسية مثل الضمور العضلي (1-1.5% كل يوم) وخطر الخثرات الدموية وفقدان الكالسيوم من العظم.

#### 9. خرافة:

تساعد الكمادات الحارة والتدليك على شفاء ألم الظهر.

حقيقة:

يمكن لهذه المعالجات أن تنقذ الألم الحاد خلال فترة قصيرة وتعطي تسكيناً وراحة للمريض لكنها لا تؤدي إلى الشفاء على المدى البعيد، وتستخدم هذه المعالجات لتدبير الألم خلال المرحلة الحادة وللسماع للمريض بإكمال برنامج إعادة التأهيل والمشاركة في النشاطات اليومية.

## 10. خرافة:

يدل الألم الظهري طويل الأمد إلى ضرورة إجراء الجراحة.

### حقيقة:

إذا وصل الألم إلى مرحلة الإلزام فإن احتمال نجاح الجراحة يكون

أقل، وفي الحالات الوصفية تحدث الأعراض التي تستدعي إجراء الجراحة

بأكثر أثناء سير الألم وتكون واضحة نسبياً.





## نصائح عامة للوقاية من ألم الظهر

### النصائح العامة للوقاية من ألم الظهر :

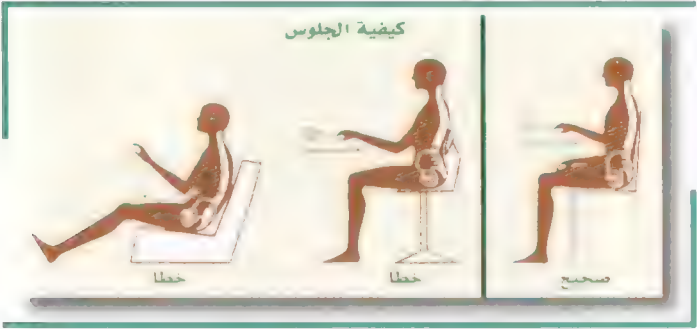
1. تجنب الأنشطة التي تدهور أو تفاقم الألم.
2. الاهتمام بشكل الجسم عند الانحناء ورفع الأشياء، وضرورة تعلم كيف يتم ذلك بشكل صحيح (انظر لاحقاً).
3. خفف وزنك حتى لا تُحمل القسم السفلي من ظهرك أكثر من طاقته.
4. حافظ على اللياقة البدنية بصورة عامة من خلال ممارسة الرياضة، وتعتبر السباحة والمشي من الرياضات المفيدة والممتعة.
5. اتبع القواعد الصحية في المنزل والمكتب والعمل.
6. تجنب الوقوف أو الجلوس فترات مديدة، وإن كان ذلك ضرورياً فيفضل أن يوجد فاصل كل 30 دقيقة يتم خلاله المشي قليلاً وتغيير الوضعية والقيام ببعض التمارين الخفيفة.



يجب تخفيف الوزن حتى لا يحمل القسم السفلي من ظهره أكثر من طاقته.

7. تجنب النوم أثناء الجلوس.

8. يجب عند الجلوس للعمل على الكمبيوتر أو في المكتب أن يكون الظهر مستقيماً وملاصقاً للكرسي ويمكن وضع وسادة صغيرة لسند أسفل الظهر.

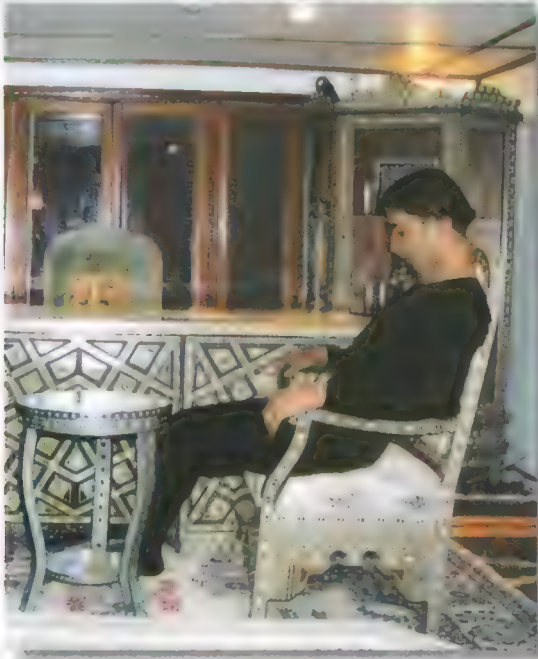


9. يفضل أن يكون الكرسي الذي تجلس عليه مزوداً بمساند للذراعين فهذا يزيل الكثير من العبء عن الظهر ويفضل الاستناد على هذه المساند عند الوقوف.

10. يفضل عند الاضطرار للوقوف المديد (أثناء تنظيف الأسنان أو كي الملابس أو حلاقة الذقن) استخدام كرسي صغير (بارتفاع حوالي 30 سم) لسند إحدى القدمين عليه ثم التبديل مع القدم الأخرى.

11. يزيد التدخين من احتمال حدوث آلام الظهر (إضافة بالطبع لمشاكله الأخرى) لذلك توقف عن التدخين إن كنت مدخناً.

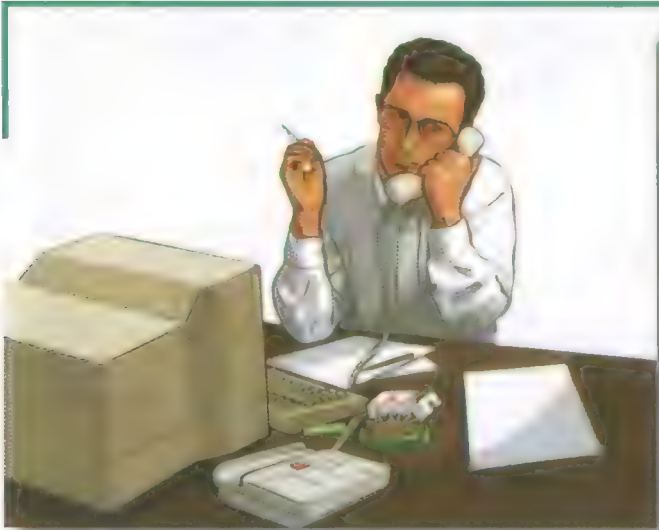
12. تجنب الجلوس منحنيّاً للأمام ويجب أن يكون ارتفاع الطاولة أو المكتب الذي تعمل عليه مناسباً حتى لا تضطر إلى الانحناء، كما يجب أن يكون المكتب قريباً منك.



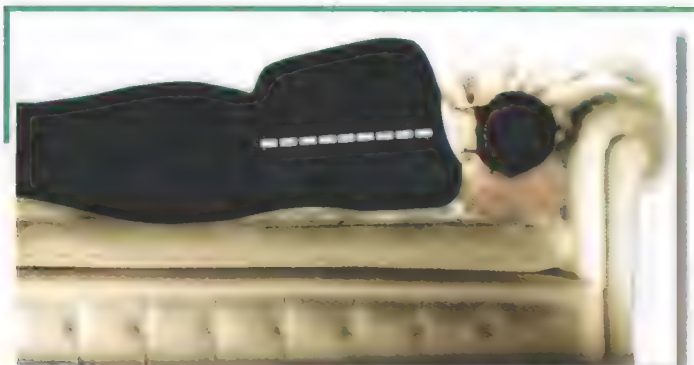
جلوس خاطئ

13. يجب عند اختيار فراش النوم ألا يكون ليناً جداً لأن ذلك يسبب تقوساً في العمود الفقري.

14. يفضل تجنب النوم على البطن لأن ذلك يزيد الضغوط الميكانيكية التي يتعرض لها الظهر، ويمكن عند الضرورة وضع وسادة تحت البطن للمساعدة على استقامة الفقرات القطنية عند النوم.



إن التوقف عن التدخين واتباع القواعد الصحية أثناء الجلوس خلف المكتب من الوسائل الهامة للوقاية من آلام الظهر.



الفراش الصحي



الفراش السيء

## الطريقة الصحيحة لرفع الأشياء :

1. يعتقد معظم الناس أن ثني الركبتين أثناء حمل شيء ثقيل أمر كافٍ لوحده لحمل الأشياء بأمان والحقيقة أن هذا الأمر لوحده ليس كافياً وقد يسبب أذية للظهر . وإن النقطة الهامة هي ثني الجسم عند الوركين مع دفع الصدر للأمام . إن ثني الركبتين مع دفع الصدر للأمام يسمح للظهر بأن يبقى مستقيماً وسوف تستخدم عضلات الظهر عندئذ بشكل فعال للمحافظة على وضعية جيدة.



2. يجب إبقاء الكتفين على خط واحد مع الوركين، وعند تغيير الاتجاه يجب عدم قتل الكتفين أبداً إنما يتم تغيير الاتجاه من خلال الوركين، حيث يؤدي تحريك الوركين أولاً إلى تحريك الكتفين تلقائياً أما عند تحريك الكتفين أولاً فإن الوركين يتأخران في الخلف وهذا يسبب انفتالاً خطيراً قد يسبب أذية شديدة في الظهر.



3. يجب إبقاء الثقل المحمول قريباً من الجسم.

لأنه كلما ابتعد الثقل المحمول عن الجسم كانت القدرة اللازمة لرفعه أكبر (مثال إن العديد من الناس لا يصعب عليهم حمل غالون من الماء قريباً من صدرهم لكن يصعب ذلك تماماً إذا تم حمله والذراعان ممدوتان للأمام). وهذه القوة الإضافية سوف تنتقل إلى أسفل الظهر.

4. إذا كان الجسم عريضاً جداً بحيث لا يمكن

أن تحصره بين الركبتين عند رفعه فلا تتردد بطلب المساعدة من شخص آخر.

5. لا تحاول أبداً رفع الأجسام الثقيلة جداً واطلب المساعدة من الآخرين.





## الفصل الثاني عشر

### بعض التمارين الرياضية لتقوية عضلات البطن والظهر

#### التمرين الأول

يستلقي الشخص على ظهره ويثني ركبتيه بزاوية 45 درجة ثم يتم رفع الجذع للأعلى ثم الرجوع ثانية.



## التمرين الثاني :

يستلقي الشخص على بطنه ثم يرفع الرأس والصدر للأعلى ثم النزول

ثانية.



### التمرين الثالث :

يضطجع الشخص على ظهره ويثني ساقيه 45 درجة ثم يضغط بظهره على السرير لبسط الفقرات القطنية ثم يقوم برفع الرأس والصدر للأعلى باتجاه البطن والنزول ثانية، ولا يلزم رفع الجذع لوضعية الجلوس لكن يكفي رفعه إلى وضعية يكون فيها الرأس والأكتاف مرفوعين عن السرير، ويفيد هذا التمرين في تقوية عضلات البطن الأمامية العلوية.



### التمرين الرابع :

يضطجع الشخص على ظهره ويثني الركبتين بزاوية 45 درجة ويضغط بظهره على السرير لبسط الفقرات القطنية ثم يتم رفع الساقين باتجاه البطن والنزول ثانية، وهذا التمرين يقوي عضلات البطن الأمامية السفلية.



### التمرين الخامس :

يكرر التمرين الرابع نفسه مع رفع الركبتين باتجاه أحد الكتفين ثم العودة لوضع البداية ثم رفع الركبتين ثانية باتجاه الكتف الأخرى، وهذا التمرين يقوي عضلات البطن الجانبية السفلية.



## التمرين السادس :

يضطجع الشخص على ظهره ويثني ركبتيه بزاوية 45 درجة ثم يقوم بجذب الساقين برفق باتجاه بطنه بواسطة اليدين، وهذا التمرين يفيد في شد عضلات الظهر ويمكن أن يجرى بجذب ساق واحدة ثم إنزالها وجذب الأخرى.



### التمرين السابع :

يأخذ الشخص وضعية القطة بحيث يكون مستنداً على يديه وركبتيه ويقوس الظهر للأسفل مع رفع الرأس ثم يقوس الظهر للأعلى مع خفض الرأس ويمكن أداء هذا التمرين من وضعية الوقوف.









يعتبر ألم أسفل الظهر مشكلة صحية شائعة جداً لأن القسم السفلي من الظهر يحمل معظم وزن الجسم، وتشير التقديرات إلى أن ثمانية من كل تسعة أشخاص يصابون بألم الظهر في وقت من الأوقات.

هناك أسباب عديدة لألم الظهر لكن معظمها أسباب سليمة، وأشيع سبب هو الإجهاد العضلي أو تشنج العضلة أو تمزقها الناجم عن رفع الأشياء الثقيلة بطريقة خاطئة أو الحركات المفاجئة والعنيفة في العمود الفقري كالانضال أو الانحناء المفاجئ أو الجلوس المديد أو الوقوف المديد أو البدانة أو قلة النشاط الجسماني بصورة عامة والميل للتكاسل وعدم ممارسة الرياضة.

ومن الأسباب الأخرى لألم الظهر الانزلاق الغضروفي (الديسك) حيث يمكن أن ينزلق القرص الفقري ويضغط على الأعصاب المجاورة مسبباً ألماً ظهرياً شديداً مترافقاً مع أعراض عصبية كالخدر

والتمثيل في الطرف السفلي. وهناك أسباب أقل شيوعاً كالكسور وهشاشة العظام والأورام والسل... الخ.

تتحسن معظم حالات الألم الظهري خلال 2-4 أسابيع بالمعالجة المحافظة أي باستخدام الأدوية المسكنة (كالسيتامول والإيبوبروفن والنابروكسين) أو استخدام الكمادات الباردة والحارة والراحة النسبية، حيث تبين حديثاً أن الراحة التامة لا تساعد على الشفاء وقد تسبب تأخيرها لذلك يشجع المريض على العودة المتدرجة للعمل والنشاط.

يجب مراجعة الطبيب عند وجود بعض الأعراض المرافقة للألم الظهري كالحُمى وضعف الطرفين السفليين والألم الشديد الذي لا يتحسن ووجود اضطراب في عمل المثانة أو الأمعاء.

إن أساس الوقاية من آلام أسفل الظهر هو تقوية عضلات الظهر خاصة العضلات القطنية وتجنب إجهادها، ويتم ذلك بممارسة التمارين الرياضية خاصة تمارين الجذع والمشي، وعدم الجلوس فترات طويلة خاصة عند العمل على الكومبيوتر والمحافظة على الوزن المثالي ورفع الأشياء بطريقة صحيحة لا تسبب إجهاداً للعمود الفقري.







1. Davidson's Principles and Practice of Medicine

18<sup>th</sup> edition 2001

2. Current Medical Diagnosis and treatment

3. Neurology in practice 3<sup>rd</sup> edition 2000

4. Medical Secrets 3<sup>rd</sup> edition 2001

5. أعداد متفرقة من مجلة Modern Medicine ومجلة  
medicine

6. علم التشريح السريري سنل، د. محمود طلوزي وزفائه،

دار القدس - دمشق 2003.

7. الموسوعة الطبية الميسرة - د. حسان قمحية، دار ابن النفيس - دمشق 1996.

8. نوافك - الجامع في أمراض النساء - د. محمد مغربي ورفاقه، دار الرازي- دمشق.

9. أعداد متفرقة من مجلة بلسم ومجلة طبيبك والمجلة الطبية العربية ومجلة الثقافة الصحية

10. مواقع عديدة من شبكة الانترنت أهمها:

[www.emedicine.com](http://www.emedicine.com)

[www.your-doctor.com](http://www.your-doctor.com)

[www.saha.com](http://www.saha.com)

[www.spine.com](http://www.spine.com)

[www.your-doctor.net](http://www.your-doctor.net)

[www.aafp.org/afp](http://www.aafp.org/afp)

[www.yourmedicalsource.com](http://www.yourmedicalsource.com)

[www.yahoo.health.com](http://www.yahoo.health.com)

[www.neuroguide.com](http://www.neuroguide.com)

[www.medmatrix.org](http://www.medmatrix.org)





## آلام الظهر والرقبة ... مشكلة العصر

يعد ألم الظهر والرقبة المشكلة الأكثر شيوعاً بين بني البشر  
عموماً وخاصة البالغين وبالتحديد منطقة أسفل الظهر التي  
تعد الأكثر عرضة للإصابة بحسب موقعها في الجسم.

فجاء هذا الكتاب يقدم لنا لمحة تشريحية بسيطة عن العمود  
الفقري لتتعرّف عليه بوضوح أكثر ومن ثم يحدثنا عن العوامل  
والأسباب التي تؤدي للإصابة بهذه الآلام كما يعرض بعض  
العلامات والأعراض المرافقة لهذه الآلام ويعرفنا على الفئة  
الأكثر عرضة للإصابة بالآلام الظهر والرقبة.

فهذا الكتاب دليل صغير يعلمنا كيفية التعامل مع هذه المشكلة  
والوقاية منها قدر المستطاع. والحفاظ على أجسامنا سليمة.

دمشق - يرموك - جانب مجمع اليمان الطبي

هاتف: 6345391 - جوال: 0933462163

فاكس: 6346230 - ص.ب: 29130

E-mail: daralquds@dar-alquds.net

دار القدس للعلوم

لِلطِّبَاءِ وَالنَّاسِ وَالْوَلَدِ